ベントに参加しました。 ガを始めた翌年、あるイ

ードなプログラムで頭

う体験が豊かな時間なの

てみましょうと、 ずは自然の中に身を置い できるか否かよりも、 できます。ヨガの動きが

そうい

に移してみよう!という れ悩むよりもまずは行動

ではと思います」とのこ

力できることはないかと

なので、

、私に協

まずは協力隊の担当課で

8る地方側生推進室を訪

などと、励ましや心

みようかなと思って始め と言われ、自分もやって

み良い反応や変化が期待

人間も動物なので体が緩

ヨガがすごくいいみたい

何も無い自然の中の方が、

が飛び込んでいった時

ンスの先生から『畿近

されるには、

室内よりも

この制度を知る。「こちら できないと思っていた折り

ました。25歳の時、

ますが、体の芯から解放

です。天候に左右はされ

について見て見ぬふりは

ました」。 インストラク

が空っぽになり、日頃の

世界やわだかまりが全部 けて不思議な感じだっ

4

卒業後、ダンススタジオ

いについては「大学

に勤めながら舞台を続け

配布地域/市原市·袖ケ浦市 [75,000部] https://www.cl-shop.com

7290-0056 CIRCLE #4574-(27) 9142



新型コロナウイル 15 感染症に

皇邪や季節性インフルエンザ 対策と同様にお一人お一人の **咳エチケットや手洗いなどが** とても重要です。正しい対処の ため正しい情報を知りましょう。



市原市地域おこし協力隊 掘

「真冬の温泉ヨガ」「春を見つけるヨガ散歩」「寺ヨガ」「ほたるナイトヨ …今後、興味津々のプログラムが予定されて 「瀕流せせらぎヨガ」…… いる「旅ヨガ in いちはら」。ヨガを体験しながら市内の四季折々の自然美、 地域の名産品、地域の人との交流を味わい楽しみ、市原市を好きになって もらうプロジェクトで、初心者でも参加できる。昨年 12 月、内田未来楽 校で開催された、ご当地産の野菜たっぷりランチも味わう「木造校舎朝日 ガ」を皮切りにスタートした。企画立案と主催は市原市地域おこし協力隊

の掘エミイさん (39)。養老渓谷にある自宅を訪ね、話を伺った。

トハウスやカフェをい

れたら、ミュージシャ

いてライブをヨガ

エミイさん

地域を

たんです。その時先生か

ねました。そこで高順洋

介さんという先輩の成功

本当にありがたかったで

だから乗り越えられ

を紹介されたこと、

分のエゴに振り回され

い思いをしているか

市原市地域おこし協力

生家ではないけれど間

りから勧められたこと、

事した」と、

心機や支え

「市原市は宝の山です

が苦しい時の力になるこ

人口減少・少子

『書怒哀楽の感情や自

親の影響で、子どもの 頃はファッションデザイ

表をしていた。ヨガとの カ月も稽古を重ね舞台祭 いた。学生時代はダンス で小園風を手作りし、 に興味を持ち、自分たち れを伝えたい!と思い て国銘を受け、 状態を見守っていく、 もしれないけど、ヨガで 節を目指しました」と話 していくこと』と言われ う時に一歩引いて自分の 練習したいのは、そうい んな自分のあり方を意識 取り組み。解力隊は国住 市部から若者を招致し、 地域語性化を目指す市の 高齢化が進む市南部に

自然の中で体験すること 堀さんのヨガの特徴は、 しながら地域住民や団体 動を選して将来に持続す と願力しあい、様々な活 一さんは、地域の過疎化 地域つくりを目指す。 荒川区に暮らしていた なヨガイベントを開催、 罪に掴名され移住。 ら市原市に応酬した経綸

そして昨年6月、

極々

感動があったとい 観り返ると多くの 地域活動を続けてきた。 公があったかいです。 「何より、

宅の周囲の極重と断 水が半月続きました。 鼠に号が来た時、自

る自治体で、現実的な動

でもしっかりケアができ 人員の間でも財政上の可

きをしたかった。あれこ

関近所の方々な。大大 で移住してきたので使

内田未来楽校にて/ヨガイペントの後、 皆さんと談笑する描さん(左側手前)

大学受験、高校受験、中学受験に強い個別指揮専門別

個別指導 AXZS 五井駅前校

特別ご招待授業

(商)市原市企画部 総合計画排車頭 地方創生推進室 h 0436-23-7244

損エミイ〜地域おこしヨガインストラクタ

入会初月 授業科50%OFF

とを明をもって実施した 風被害に苦しむ人たちに に出かけ、同じように台 掘きん。自分も豊かの力 きイベントでもたくさん 地域の小学校に炊き出し を願って開催された相志 3日地域で 10-1

と美聞で力強く語っ そこに光を必

とも内閣で言うす人とも しめます。外から無た人 うな四季折々の光景も密 日本の智慧に出てくるよ できたのすごく嫌しい てていくーそんなことが 緒になって良いところ

と複数あった候補の中か

養連渓谷にあったことな

になろうと、

き重になっている住居が

人があたたかくて特に言

八幡店 ☆41-2610 五井店 ☆24-3219 市原市八幡1618-5 国際市五井東1-14-1

[當果時間] AM9:00~PM8:00 市原市 コース料理 Φ飲み放蓋 ●消費税





☎0436-22-0586



風 長期化し を命名 た災害

の台重は、市際に10月 この災害が深刻 道から汲み上げるボ 処理件数も創在 きかったのは市津地 帯が2800戸以

けた。

台馬への命

を自他に名前をつ 世に伝承すること 責重な数訓を後 害における経験や の台画に対し、災

19

域に、上流から大量

ていた養老川の中

見も

名は1977年の

いえる。 把握や支援に、 て通電しない「陽 今後、

た。今月19日には、 て連日報道され

象庁がこの2つ

も大きな被害を出

ニュースとし

時間がかかったと なり、より復旧に く対応する方法を では各地域の状況 れ停電」も問題に 市 の緊急放流予定と 砂崩れに、高端ダム 床上・床下浸水、土 すでに冠水や浸水し も緊迫した事態に、 災害対策本部では最 リを記録。養老川の **尼大の雨量285**₹

艦、道路の冠水

原市の観測史上

医療法人社団ゆうあい会

🗅 やりたクリニック

〒200-0022 市原市西広131 ☎0436-20-8882代 医療法人社団 ゆうあい会 介護老人保健権設

ユーアイ久楽部・

〒290-0022 市原市西広131 ☎0436-20-0701

物質の支給方法など 所職員の相員態勢や 標証中という。 後の対策に、非難

8で」と市の担当者

本特集(全12回)は下記のご協賛企業様のご賛同により掲載しております。

経済産業官 ②地域未来牽引企業 に選定されました

る状況は避けら

り、さらに危険とな

他山孝行

〒299-0101 市原市青柳北2-3-1 TEL0436-21-6522(代) FAX0436-21-4001

の肢腫は見送りにな ない。結果的にダム 状況になるか分から の水が来てはどんな

市原防犯•防災企

書の特徴。アパート

〇〇戸以上の長期化

あるため危険がある 五井公民館は低地に へ(岩薫小中学校の ターし国分寺公民館

> 化したのは15日間か た。停電が1番長期 間で聞き取りをし

2700名以上之、

に入った人数も最大

的回15号時の10倍に

まだ時間がかかりそ べて盟旧するにも、 起きた土砂崩れがす いの生活道路などで

市内6施設の避難所 各地域で発生した。

の山間部では、

圧線が修復しても、

、断水が被

全域で最大6万60

家屋の屋根など

倒木、市内

台風15号「令和」

の消防からの一報を

ちはらの号外と援助 90名が遷末に広報い 地域は、急きょ職員 くなった。特に加茂

停電も断水も再び

事も同様で、市南部

も多く、公共土木工 は順番待ちという人 だに屋根などの工事 き受付ている。いま

物質を持ち、戸別訪

辺住民が避難。早朝

受け、バスをチャー

場鉄柱倒壊には、周

五井地区のゴルフ

対応が必要なのか、

域に広げた。 ナーと給水は市内名 から携帯の充電コー

> ため各地の情報が入 生直後から、停電の

当たり、後日膨大な

らず状況把握が難し

た。借り上げ住宅の

■のがれきも撤去し

補助も引き続き

さらに検討を重ね

容も大きく違ってお ことにある。被害内 に三度も見舞われた する前に、立て続け 復興、予防策を実行

の期限で補助してい

にあった。肩防署職

戸の住宅などが被害

を行っており、1年 に借り上げ住宅制度 ために、市では独自 長期化した人たちの 物の被災で、避難が 県内で1番多い。建

3台も損傷し、計9

響も被災、車両など 人が死亡。市津消防 た軽乗用車の男性1

プラントの安全・安定機器をサポ

代表取締役

区の電差で、機転し

支援策などを検 市では、観書状

なったという。翌日 間で7万本がなく ら配布、最初の2日 ルの水を9/9夜か

市役所では災害難

ら地域を歩き、救助

員と背防団員が朝か

や被害の確認などに

名が亡くなった。 住国の裏山が崩れー 亡くなり、市原でも 東市緑区では3名が 書も100件に。 などが起き、河川 は法面崩壊226件 のがけ崩れ、道路で 状況で、146カ町 の処理も終わらない た。台風15号の側

おかげさまで

創立51周年

極災証明も引き締

団体は33名。 海老根一浩

皆さんも防犯・交通安

はさいかけてくたさい

警長から一人ひとりに感

再び災害が起

化・腰期化したのに

被災への支援や

など市内各所が断水 ンプが停電で止まる

し、復旧までに最大

11日間を要した。市

役所ではペットボト

以来42年ぶりとい

神永良部台風

やマンションの上水

で1番早く受付し始 確災証明発行も県内

引き込み線が損傷し 低圧線や各家庭への

> 多数の避難所が一度 もなり、「これほど

に稼働した事態は初

危機管理課 (質料理供:市原市

私たちはこの地域の安心安全の 街づくりを応援します。

市原自動車センター株式会社 〒290-0051 千葉県市原市君塚 5-1-20

近行に機能的に暗力されました

の強の花を送しま

深い原展を治され要用活動の

イライフ株式会社

謝

状

TEL.0436-23-0002

ISO 9001 建延根期 人と自然の調和器 管工事・土木工事 株式会社オカモト

力になったと、感謝状と 防犯特集記事が支援・協 昨年から本紙に掲載する した。シティライフも 記念品をいただきました。 響にて、令和元年警長略 個状の贈屋式が行われま 当日西彰された個人・ 一月28日火、一月 署長感謝状を頂きまし も5000万円以上です。 トー位、電話の詐欺被害 20%減少したものの、 の犯罪は前年に比較し約 真を3グループに分けて 謝状が手渡され、記念で 週死亡事故は県内ワース 押形しました。 市原では、空き巣など

総合プラントメンテナンス工事 株式会社上野工業所

上

〒790-0031 〒葉東市原市村上1433-3 TEL (0436)21-223010 FAX (0436)21-6204 H P www.ueno-ind.co.jp

豊かな環境づくり



こべンにお任せください!

各種透胃機器圖売

塗装卫事·防肃工事

市原市五井東 2-5-5

₩ 0436-21-4123(R)

价值代替帐点法人

本社 〒290-0056 千葉県市原市五井2536-3 TEL.0436-23-3912 FAX.0436-22-6511 http://www.keiyou-kougyou.com

濵

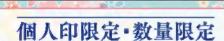
武

京葉工業株式会社

代表取締役 大

生使える実印は、思い出の間り物として最適です

安心な社会・住みよい生活に役立つ



対象商品【個人印】を1本買うと 本: も

2本お選び頂き価格の低い方を無料にさせて頂きます。 オランダ水牛・ツゲ・アカネ・楓・彩華・黒水牛…





19.000萬







漁業の守護の御神徳によ 建と伝えられる。その後、 江戸時代には開連・殖室 幣祈願をしたという記録 常昭年(一八〇)に領 が御東征された折の■ 行天里の御代、 「朝が当社に参詣し、 条氏が戦勝祈願のため 言神社の社名は広大な 近隣二十八村の総領 現在では地域の 一振を重納している。 また、小田原の 、日本武尊 「種性無難 なった。 周居をくぐっ て拝服までの 中央通りに面 はこちら側が 書書があり合 裏の参道に大 拝殿の目前 MÁ をくぐり二之 に境内社が並 した一之鳥居 。手水舎は 、両サイド



分ほどの所にこの神社 SAS. として広く宗敬を集めて 棄地帯の各会社の守護罪 もいよいよあらたかと の本殿改修を行い御神威 年ぶり(真政五年以来) 平成二十五年に二二〇

宮神社では、籐をはじめ、 表書道かもしれない。 れてみてください (ちはら台フォトクラブ られていますので是非訪 事曲ごとに 無々な花に彩

分も作って楽しんでいる る旅館の女将さんに、 合で吊るし難コンクール 照過させてもらいました。 になり、 . 語したところ、 旅館組 ・豆種取へ属年出かけ、 一始めたので出してみた 勧められ重した。そ 吊るし離の本場 毎年旧まってい





りますので、今年もぜひ みつつ頑張って作ってお ら8代のメンバーで楽し と言われこともあり、 年行っています。 60代か 楽しみにしていたのよ 見ていただきたいと思 ていただいております 「なんで展示しないの? 出しない年があっ (変調・田山胆子 知り合いか

私がつるし難に出会った とともに楽しんでいます。

ときから励みになればと

リーには、

洋数づくりの

平成4年2月、

小物づくりと呼載を仲間

あずかりました。

旅館一泊のご招待に

たのですが、

八幡宿駅構内のキャラ

豆への家族旅行でした。

際に作ってみて、その可

るし難づくりの人が多く

なったので、3月3日の

してきました。今では用 仲間みんなの作品を展示

らしさの病(とりこ)

雌祭りに合わせ、

2090-7836-5229 ●上総更級公舗のイベント 防災対策実践構座:3/ 8回13時半~15時半・無料・先着20名・簡実グッズ の揃え方や非常食の試食など 客せ購えコンテスト: 3/15回~22回展示・草花の寄せ植えを持参・サイ ズや品種は問わず・無料・要申込3/1~13受付・職

演奏楽団 第1回定開演奏会 合奏仲間も募集中

入14(計 20436-20-3555 ●かずさのくに国府探検権 3/11株 8~12時 国分尼寺展示創質中場集合 資料代100円 稲荷台遺跡 から国府推定地市原地区の阿須波神社・光静寺までを 歩き、更優日記の国産史跡や万葉集の文学遺産を訪ねる 雨天決行 =0436-23-1098

●笑って健康三和無料体験 3/11・25(約 9時半~ サンハート 笑いとヨガの呼吸法で心身を健康に 2090-1207-6151

●覚えてる会:もの忘れがある方の本人会 3/14 出 10~12時 やさしい手京葉(若宮団地入口) 約 100円(年金費制) もの忘れのある方同士や関係者が、 生活上の工夫や便利グッズなどで早めの対処法を話し 家族の御御も歓迎 金0436-74-3384



上総更級公園スタッフ募集 能開

根式会社日はキアメニス 上継更級公園

6 h3 非 大宫神社 るさと 点 描

5

5

は

買います

●ヤマハピアノ高語 コンドー楽器 ==0120-137-512 ●金プラチナ商品券 相場・無能の90~98%で てんとう虫 金0475-72-9400 大側店 水曜定休 0476-36-4388 常里店 043-310-5825 都價店

求

- ●週間・接客係募集 懐石料亭 酒降☎0436-62-0200 ●スタッフ募集 フロア係:17時~ M6925円~ パスタ&イタリアン キャトル 20436-42-6474
- パート・アルバイト事業 ボール回収 時船1,000円、 AM 4時半~6厘半 アタックゴルフ市原
- 20438-62-6172 受付的~ 離成産業本社

営業案内

- ●ネズミ駆除 超プロが1回で完全削除 被害はイエ ダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパート に限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見酬酬料 田辺消毒防除センター 章0436-25-2801
- ●ミシン保護承ります 90%は嵌ります 家庭用ミシン どこのメーカーでもOK 持ち込み修理OK 街のミシン屋いちばん趙 音0436-20-3483

サークル

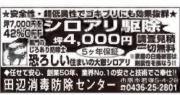
■スポーツウエルネス吹矢ちぐさ会 第1~46d 9 ~12時 千種コミュニティセンター 月会費:800円 腹式呼吸で健康増進 見学・体験飲剤

/NH ☎090-4456-4298

■男の料理・包丁友の会 第2世 9~13時 魔分寺 公民館 対象ほ成人男性、シルバー世代が多い 月会費: 800円 食材費: 1回500円程度

本口 20436-25-1367

●大正等さくら 第2・4 | 対9~12時 五井公民館 月会費: 2,000円 見学自由 木口 ■0436-41-0005



イベント

- 3/1回 10~14時 房総萬花園 ●ヤマの副売会 (R297号沿·市原市西野谷飛地) 山野草、쮋、崖栽、観 葉植物、園芸植物ほか 鈴木 ☎090-2752-9290
- ●合同絵手紙展 前期 3 / 1 (同~ 10 kd、後期 1 1 kb~ 20 ■ 最終日15時まで 市内4教室の1年間の交流絵手 ■と学習発表 向井 ☎0436-61-2392
- ●問題台ふれあいサロン3月作品展 3/2例~31 図 山村孝子監証展 ■順川柳会作品展 カラー魚拓 教室の皆さんの作品展 和紙ちぎり絵教室即皆さん の作品展 サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10~ 16時 (明本体み 2080-4085-5977
- ●布小物・クラフト小物 手作り作品屋 3/2回~ 31切 10~16時半 (比削) いちはら市民ネット ワーク内ギャラリー(国分寺台中央) すべてたった 1 つの1点物 20436-21-1907
- ■児玉冬木作物展・彩遊器 3/36/まで 10~20時、 最終日17時まで 上野がすき。ギャラリー(松坂屋上 野店) 市原在但《陶瓷家 =03-3832-1111
- ●認知症介護の音・はなみずき 3/5体 11~14 カフェシオン 300円・飲物付き 昼食持参か ランチありで 副国 20436-24-5117
- ●BabyHeartYサークル ママのリフレッシュ・ヨ 3/5休 10~11時 戸田コミュニティセンター 3カ月位~8組 無加酸料 お子さんと別室にて 汗 ふきタオル・ヨガマットほか持参 動きやすい回装で

●ウォーキング教室 3/6(金) 10~11時 編ඛ公民| 100円 ウォーキングの為のウォーミングアップや ウォーキング方法 塚元 ☎080-6544-8421

- ●シャルダンみなみダンスパーティ中止のお知らせ 3/7仕夢ホールでのダンスパーティほウイルス関連 で中止となります 四090-3084-9060
- ●桜の名所づくり・桜の棚樹 3/7(出) 9~15時 集合:内田未来董校 植樹場所:桜川不動池周辺 米沢 の森を考える会・側岡 ☎080-5526-8133
- ●ちば伝統文化の森まつり 3/7世 13時半回済 育量の春公園芸術文化ホール 無料 県内の郷土芸能 や阿波踊りの実演 無料体験ワークショップ、新鮮市場
- ●春座花市 3/7(出8回) 10~16時 大多百パープ ガーデン 花屋、ガーデンショップ、クラフト、飲価等、 たくさん出店 ☎0470-82-5331
- ●暮らしと工藝展 3/7(1)~15回 10~18時、最 終日15時まで 家具+ギャラリー大谷家川関作所 ガ ラス工芸・中津箒・イ草和雑貨・蒔絵アクセサリー 14(4)ミニほう 条作り体験・2,500円・先補順 要予約 大谷 ☎0475-47-3530
- ●市脈グリークラブ・コールレリヒ 創立30周年記 **ネコンサート 3/8回 11時と14時の2回登画** TTECビル・夢ホール(更級) 無机 「ビバルディが見 た日本の四季(ほか 別中 ☎0436-66-2857
- ●君津シニアアンサンブル・オーブニングコンサート 3/8间 14時開資 港港市中央公民館 無料 2019年2月に発足した中高年のオーケストラ風の器薬





どんな車も値段がつきます!

クロスロード 市原店 20436-25-0344

入蜡制阀

招待券プレゼント係まで

https://ichiharahal

ご応募ください。3月6

9

予約取益期間 お一人様4枚まで

市原市市民会電チケットセンター ☎0570-043-043◆チケットびあ ☎0570-02-9999(Pコード:173-514) ◆チケットびあ ©0570-02-9999(?)-◆ローソンチケット ©0570-000-407(.)3

●単格子鬼をご希望の方は、単約に会画までお問言せ下さい メリ 前字件のご人権(まご連絡ください)

- ター対応 / 10時~18時

◆e+(イープラス) https://eplus.jp

存在理由~Raison d'être~

さだまさしコンサートツアー2020

令和2年 4月16日(木) 井里市市民会館大ホール

身体の痛みはカイロでスッキリ解消!!



季節の変わり目です。腰痛・肩こり、神経痛・慢性疲 労・筋肉痛・九十肩・古傷の痛みなどでお悩みではあ りませんか? 当院の背骨矯正で身体を整え、健康な 体診日・時間外の診療もいた しますので、お気軽にお電話ください。

クーボンご持着の方く

☎0436-21-4306

●カイロブラクティック 初診料 1,000円 無個料 4,000円(60分) 7578 286 01987 245 0 0 22-x 最低10,000円~!! など… 買取強化車種 ギ式もグレードも思いません ○トヨタ系全で(特にカローラ系、マニュアル車大歓迎!) ○ランクル・プラド ○プレミオ・カローラフィールダー ○ハイラックスサーフ ®/ア・ヴォクシー @ハイエース 8/ジェロ @パソア ●報台画車 84WD 8ディーゼM 36 (20) 3900

ない」「恋 大ホールにで開催予定 い上げてきた刑川七瀬の ライブが市原市市民会館 夢見る少女じゃいられ ・曲をパワフルに吹 カル など戦々の 心」「トラブ

相川七瀬LIVE 2020 市原公演 招待券をシティライフ読者

Sweet 5組10名様ヘプレゼント! ケットを主催である公益 団法人市原市文化振馬

川七瀬しIVE2020 の常院番号を記載し「日 シティライフ編集室) の配理理事・住所の氏名 市原市五井4874-1 \$ (Pago-0056 cl-shop.com) 又はは セントー(2歳以下一名主 き事はメール (presnt® /統省5組10名様へプレ 団様より 藤上鑑賞にて同伴可) シティライ

LIVES ケットびあ・ローソン ケット・ロナイープラス ター他プレイガイド(チ 日が決まり次開行い、 お問合せは、 円(税込)で販売中です にて全層指定5 市民会園チケットセン 表と代えさせて頂きます 00070.043.043 会館チケットセンター 同チケットは市原市 市販市市日 800



友だち畳御ほこちらから→

地域情報紙

企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1 TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142

配布地域/市原市・補ケ浦市【75,000部】 https://www.cl-shop.com

地域で守ろう子どもの安全

- ■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
- ■記事・情報は…kiji@cl-shop.com





言えばスキー。

今年

見られない自分の酒りを 省から大変好評で減速に ビデオ撮影・上層は参加

調師からも適匹な

市民スキー

このようにレ アドバイスがありました。

ッスン以外

·胸壁友

島平で小学生から70歳

談判に花を咲かせ、

26

ビタ市原店 市原市青柳北1-1

回流回

インターネットで |ニットツーイング ||機関|

●ニット生地600種以上

#0436-25-7606



との声が聞かれました。 ツとして楽しんで欲しい

ションでした。 絶好のゲレンデコンデ 曜日とも天気は晴れて、 楽しく得るこ 講師の

のスキーでしたが滑れる ようになって嬉しかった 参加者からは 「初め

合わせたグループレ 、レベルに

市スキー 楽しく、 連盟所画の 安全に 連盟 スンを行い SAJ をモッ

ターシーズンの教室です が存分に楽しめるウイン 開催されました。 代までの市民が参加して 一の会場は木鵬平 Ų 米島平は長野 とても広いス ッスンには搬 金属日 NO. とても充実した3日間

DMI からの質切バス。 の魅力は行き贈りの市局 しており、 が特徴です。 が参加しています。 れた上での収整になるの るのは市脈から同行する この設定は年 ニケーションが取 緒に行くので 毎年多くの方 脂等にあた 100 100 100

着後はホテルで休み、

120

| 曜日はレベル別に6

冬の代表的スポーツと vol.122

一映会を行いました。

その日の夜

in 木島平スキー場 公益財団法人市原市体育協会

市民スキー教室

しができました。 昨年

(4)

風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からカラダを守る抵抗力を高 めておくことが有効です。栄養バランスの取れた食事をすることが基本ですが、不足しない ように気をつけたいのはカラダのもとになるたんばく置と抗酸化作用をもつビタミンです。

効果には、それぞれ 個人差があります。 バランスの良い食事で 風邪を予防しましょう

たんぱく質

「生涯スポー

98

体のもととなる3大栄無素のひとつ。 たんぱく舞趾のどや鼻の粘膜をつくる もとになります。そしてたんぱく質から のアミノ酸摂取は抵抗力の強化につな がります。(乳製品、製肉、納豆など)



゙゚゚ゟミンA、ビタミンC、ビタミンE ゚゚

ビタミンでは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが大切。いずれも陣内で発生する有害な近種雇業の働きを 紡ぐ抗酸化作用があり、免疫秘胞の機能・下を防ぎます。ビタミン氏にほのどや自などの粘膜の骨腫機能 を高める働きもあります。うなぎ・レバー・人参等に豊富です。ピタミンC限業物や鏡側色野菜、ピタミンEは カボチャ、アーモンド、触などに豊富です。また、脳衰緩環が悪くなると振縮力の低下につながりますので、 ショウガや囲を子のように血液循環を高めるハーブやスパイスも積極的にとりいれたいものです。

立春が過ぎ、本格的な春の訪れが待ち流しい季節 事と言えば出会いと別れの季節でもあります。 シティライフでは歓送迎音や謝恩会など、 仲間や友達、ご家族等と美味しい春の味覚を満喫出来る お店をピックアップしました。ぜひご利用ください。

フランス料理 カレーム

春の味覚を本格フレンチで楽しみましょう!



散送遊費など、春の難いに最適す「春のお すすめコース」がスタート。 3/31弦、本コースご予約の方へソフトドリン ク又はグラスワイン1杯・サービス申り

個のおすすめコース3,800円を発達する。 ・個面影がリース・チャンガランティース・ ・など スモークサーモンサラダ

B0436-41-4633 17:30~14:00(L.0) 市原市北阳分会会3-13





春の天ざる始まりました!



D0436-66-7777 第11:00~21:00(LO 20:3 休月曜日 西原市深城44 ★只今パートさん事集中 !! ★

そばらどんから定食・丼物・一品料理まで 実旧本一こだかい即も大好野・ ・ランチ650円~・宴会料理3,000円・ 最大40名様までOKI 中価格は規別 MENU 品料理まで充

·1,050円+戦 ·1,050円+戦 事の笑ぶらそばい ・書の天からはな単元はおからそうなかるの。 ・書の天からはな単元をある。 ・他人れ状況により内容が一部立足になる。 がかります。



中華料理 恵方楼

創業25年。こだわりの本格中運料理を堪能しよう!



第11:30~-14:30(L.0) 17:00~-22:00(L.0.21:30) 殊年末年始回み休養 市原市五井5584-1 五井グランドホテル1F

e0436-23-6500

掌族が友人との質値なランチョう。会社・団 体の宴会まで領室8名~60名まで利用出 来る本格中草料理編。10組以上匹置会時 には無料送遊バスも有り。 MENU

音楽・バーティープラン



特殊な燻製機を使って仕上げた、ここ

でしか食べられない種し料理と炭火焼 料理を堪能でき、粗紙と竹をテーマに した和モダンな内装は大人な雰囲気を

演出してくれる。今は春の味噌を取り 入れた「単画心吟師コース」がおすす め。2階には4名、15~22名など。

様々なシーンに利用できる個宝有り。 クーポン利用で飲み放展付コースが お得に1吟コース5,000円~4,500円

地元で愛され続けて50年の老舗焼肉店!



MENU

-いろいろセット(少量ずつの場合を) 2.880円

・おすすめセット(お完各1人前番合せ) 裏例の円

・ファミリーセット(お肉各1人前垂合せ) 4,800円

焼肉レストラン 白頭山

和牛を和手頃便略で堪能できる馬店 として無理地元で領され続ける影響機 肉店。品質等級最上級ランクのA5カ ルビや厳選ホルモン、上塩タンが美味 ・・と大人気!また、石焼ビビンバ、韓国 冷酷などの食事メニューも完実。 **緊急利用時には好みや予算に合わ** て3,000円(検別)からセット料理を用 念してくれるので、仲間との集まりや 飲迎送会にもぜひ利用したい。

今年で創集SD固年。安心で夢味しい

---ハラミ又はホルモン いずれか一風のみ50円!!
の1会計パーダーのム (発生)
の集的サービス・クーボンとの印度不可 食物商便2020年3月15日まで



和食二十四節素 なつ味

最高の「ふぐ」と「かに」をお楽しみください



市内で活の「ふぐ」と「かに」を食べら れる評判のお店。出来るだけ最高の 状態で食べてもらうために、ふぐ利しは 数日前から下ごしらえをして旨味を凝 論、ふぐ鍋と展議げは当日仕込み。か にも専用の水槽で活きの良い物しか 使わない。かにだけ、ふぐだけ、両方食 べたいなど、要望を伝えましょう。 席園 は決して多くほないので予約をおすす めします。ブライベートでしっとDIH楽し むも食し、順送迎会や慶惠、法事での ご利用にも最適です。

◆お昼の御膳

2,000円~ 4.000円~

◆宴会・会食コース ◆ふぐ・かにコース 10,000円~

±0436-63-5112

星の部▶11:30~14:00 長の部▶17:00~21:00 国分寺台中央2-15-9



炭火素の焼きと地面 IBUSHIGIN いぶしお

軟送迎会や各種ご宴会に!個室もございます!



#0436-21-1321

第16:00〜24:00 ※年中豊作 国時休養の場合あり 市原市五井中央西2-2-5 サンバークビル 1F http://ibushigin.jp

季節の時間コース 3,500円 通製五子/単語の調査/書の86だ 製魚のカルパッチョ仕立て/掲げ物 司当のカルバッチョ仕立て / 掲げ物 単級のピザ / 炭火燥し焼き / 金事 通会 / 単熱のデザ 通常/単節のデザー

(8品)、いぶしぎんコース4,500円 -4,000円(全7品、日~木服定) 季節の吟醸コース 飲み放照付 5,500円〜5,000円 - 股み放照付 5,500円→5,000円 - 取コース4,500円引き、出回額付 - 取コース4,500円引き、出回額付